



De publicación inmediata: 06/07/2023

GOBERNADORA KATHY HOCHUL

**LA GOBERNADORA HOCHUL RECOMIENDA A LOS NEOYORQUINOS QUE
TENGAN PRECAUCIÓN ANTE EL CALOR EXTREMO QUE AFECTARÁ AL
ESTADO ESTA TARDE**

*Todas las regiones del estado podrían llegar a temperaturas superiores a los 95
grados el jueves por la tarde*

*Alerta de calidad del aire vigente para el área metropolitana de la ciudad de
Nueva York y la región sur del valle del Hudson*

Se alienta a los neoyorquinos a visitar los [centros de enfriamiento](#) regionales

La gobernadora Kathy Hochul instó hoy a los neoyorquinos a que se preparen ante las temperaturas elevadas peligrosas que continuarán en todo el estado hasta el jueves por la noche: se pronostica que los índices altos de calor y humedad mantendrán los valores del índice de calor o la sensación térmica por encima de los 95 grados en la mayor parte del estado. Hoy hay una alerta de salud y calidad del aire vigente debido a los niveles de ozono para la zona metropolitana de la ciudad de Nueva York y la región sur del valle del Hudson; y la sensación térmica podría alcanzar los 97 grados el jueves por la tarde en Finger Lakes, Región Central y Capital de Nueva York, y Mohawk Valley. La gobernadora Hochul invitó a los neoyorquinos a protegerse y tomar las precauciones necesarias, ya que se espera que el calor extremo dure hasta el jueves por la noche.

"Se espera que las condiciones de calor extremo continúen hoy en todo el estado e insto a los neoyorquinos a que se preparen para condiciones cálidas y húmedas con una sensación térmica cerca de los 100 grados", **dijo la gobernadora Hochul.** "Mi administración está monitoreando de cerca el pronóstico y brindará apoyo a cualquier comunidad que necesite asistencia. Las personas en todo el estado deben aprovechar todas las oportunidades que puedan para mantenerse frescas hoy y tomar más precauciones si salen al aire libre".

La comisionada de la Oficina de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia (DHSES, por sus siglas en inglés) del estado de Nueva York, Jackie Bray, expresó: "Hoy todo el estado tendrá temperaturas extremas y estas condiciones son

peligrosas para los grupos sensibles. Haga lo que pueda para mantenerse fresco hoy y recuerde cuidar a sus mascotas en este calor".

Se recomienda a los neoyorquinos estar atentos a los pronósticos meteorológicos a fin de mantenerse actualizados. Para obtener una lista completa de los controles, las alertas y las advertencias del clima, así como de los pronósticos más recientes, visite el [sitio web](#) del Servicio Meteorológico Nacional.

El calor del verano puede provocar la formación de ozono al nivel del suelo. El Departamento de Conservación Ambiental y el Departamento de Salud (DEC y DOH, por sus siglas en inglés, respectivamente) emiten alertas sanitarias de calidad del aire cuando los meteorólogos del DEC pronostican que se espera que los niveles de contaminación, incluidos de ozono o de partículas finas, superen el valor de 100 del índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés), punto en el que las concentraciones en el aire exterior no son saludables para los grupos sensibles. [Hay una alerta vigente por los niveles de ozono](#) para el día de hoy en la zona metropolitana de la ciudad de Nueva York y la región sur del valle del Hudson. Para obtener más información sobre el pronóstico de la calidad del aire del estado de Nueva York, haga clic [aquí](#). Para verificar la calidad del aire actual en su ubicación, ingrese a www.airnow.gov.

El Departamento de Salud (DOH, por sus siglas en inglés) del estado de Nueva York también recuerda a los neoyorquinos que el calor es el principal asesino relacionado con el clima en Estados Unidos. Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir, pero anualmente muchas personas sufren los efectos del calor extremo. Algunas personas corren un riesgo mayor que otras de padecer enfermedades relacionadas con el calor. Los neoyorquinos deben conocer los factores de riesgo y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor para protegerse y proteger a los que aman.

Estos son los síntomas de un golpe de calor:

- Piel caliente, seca y roja
- Pulso acelerado
- Respiración acelerada y superficial
- Temperatura corporal superior a 105 grados
- Pérdida de la lucidez, confusión o pérdida de la conciencia

También se encuentra disponible más información sobre dónde puede encontrar un [centro de enfriamiento](#) cerca de usted y otros consejos útiles relativos al calor extremo en la [página web](#) de respuesta a emergencias climáticas del Departamento de Salud del estado de Nueva York.

Para ver una lista de las instalaciones de natación disponibles en los Parques Estatales, haga clic [aquí](#).

El Dr. James McDonald, comisionado del Departamento de Salud del estado de Nueva York, señaló: "El calor extremo puede dificultar la capacidad del cuerpo para regular la temperatura y enfriarse. Las enfermedades más comunes causadas por el calor extremo son la insolación, el agotamiento y los calambres. Los adultos mayores y los niños son especialmente susceptibles, pero pedimos que todos estén atentos a los signos y síntomas, y que tomen precauciones básicas para evitar tales problemas de salud cuando las temperaturas son peligrosamente altas".

El comisionado del Departamento de Conservación Ambiental del estado de Nueva York, Basil Seggos, sostuvo: "Esta semana tuvimos el día más caluroso en la Tierra desde que se iniciaron los registros, y el calor extremo y otros efectos del cambio climático, como tormentas más fuertes y la contaminación del aire, están afectando negativamente a las comunidades de Nueva York a un nivel nunca antes visto. Aplaudo a la gobernadora Hochul por informar a los neoyorquinos sobre cómo prepararse para el calor extremo, proteger a sus familias y mantenerse seguros y saludables. En el DEC, seguimos trabajando con nuestros socios estatales, municipales y comunitarios para desarrollar estrategias para abordar el calor extremo ya mismo y en el futuro".

El director ejecutivo del Departamento de Servicios Públicos del estado de Nueva York, Rory M. Christian, dijo: "Para ayudar a reducir la demanda de electricidad, es importante que el público y las empresas busquen formas de reducir su consumo. Además, la gente debe buscar formas de mantenerse fresca e hidratada. Al tomar medidas ahora, podemos reducir el uso de electricidad durante esta ola de calor mientras nos mantenemos saludables y seguros".

La presidenta y directora ejecutiva de la Autoridad de Investigación y Desarrollo de Energía del Estado de Nueva York (NYSERDA, por sus siglas en inglés), Doreen M. Harris, expresó: "A medida que nuestro estado continúa soportando temperaturas sin precedentes, debemos trabajar para garantizar que todos los neoyorquinos permanezcan seguros y cómodos, en particular nuestras comunidades marginadas, que son las más vulnerables al clima extremo. Dado que se espera que las temperaturas superen los 100 grados en muchas áreas, invitamos a todos a aprovechar los muchos recursos del estado para ahorrar energía mientras se mantienen frescos".

El comisionado de Parques, Recreación y Preservación Histórica del estado de Nueva York, Erik Kulleseid, señaló: "Las piscinas, las playas y los parques recreativos con rociadores de agua están completamente abiertos en los parques estatales de Nueva York para las personas que buscan refrescarse durante este calor extremo. Mientras disfrutan de nuestras diversas áreas de natación, instamos a todos los visitantes a que tengan en mente la seguridad de ellos mismos y de sus seres queridos".

Preparativos de las agencias

Oficina de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia

El Centro de Operaciones de Emergencia de la Oficina de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia del estado de Nueva York está monitoreando el pronóstico del tiempo con una estrecha vigilancia sobre la sensación térmica esta semana. La DHSES se está comunicando con los administradores de emergencias locales en todo el estado y coordinará cualquier posible respuesta de la agencia estatal para ayudar a los gobiernos locales. Las reservas del estado están equipadas para desplegar recursos, según sea necesario, en las partes afectadas del estado.

Departamento de Servicios Públicos (DPS, por sus siglas en inglés)

El DPS está haciendo un seguimiento de las condiciones del sistema eléctrico y supervisando la respuesta de las empresas de servicios públicos a cualquier situación que pueda surgir como resultado del calor extremo de esta semana. Las empresas de servicios públicos de Nueva York tienen aproximadamente 5,500 trabajadores disponibles, en caso de necesitarlos, para participar en los esfuerzos de evaluación de daños, respuesta, reparación y restablecimiento del servicio en todo el estado de Nueva York ante cualquier incidente relacionado con el clima esta semana. El personal de la agencia vigilará el funcionamiento de los servicios públicos durante el evento y se asegurará de que las empresas de servicios públicos envíen el personal adecuado a las regiones que sufran el mayor impacto.

Consejos para el calor

El calor excesivo es la principal causa de muertes evitables relacionadas con el clima cada año, especialmente entre personas de edad avanzada. De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, el calor ocasiona más de 600 muertes evitables en Estados Unidos cada año. Para ayudar a los neoyorquinos a mantenerse a salvo durante el calor excesivo, siga la guía descrita a continuación y visite la [página web](#) del DHSES con consejos de seguridad para afrontar el calor.

Prepárese

Es importante tomar precauciones para evitar el agotamiento por calor. Esto incluye ajustar su cronograma para evitar estar al aire libre durante las horas más calientes del día y modificar su alimentación y consumo de agua cuando sea posible.

- Reduzca las actividades y los ejercicios pesados, especialmente durante las horas de sol pico.
- Ejercítese temprano a la mañana, antes de las 7 a. m.
- Consuma menos proteínas y más frutas y verduras. Las proteínas producen calor metabólico y lo aumentan, lo que se traduce en pérdida de agua. Consuma comidas en porciones más pequeñas, pero con mayor frecuencia. No consuma alimentos salados.
- Beba al menos entre 2 y 4 vasos de agua por hora durante los momentos de calor extremo, aun si no tiene sed. Evite las bebidas que contengan alcohol y cafeína.
- De ser posible, evite la exposición directa al sol y permanezca en lugares con aire acondicionado. El sol calienta la parte interna del cuerpo, lo que puede provocar deshidratación. Si no tiene aire acondicionado, permanezca en el piso

más cercano al suelo, fuera del sol directo, o vaya a un edificio público que tenga aire acondicionado.

- Si debe salir, utilice una loción con bloqueador solar con un factor de protección solar mínimo de 15, y un sombrero para proteger el rostro y la cabeza.
- Cuando esté al aire libre, vista ropa suelta, liviana y de colores claros. Cubra tanta piel como sea posible para evitar quemaduras y los efectos de sobrecalentamiento en el cuerpo.
- Nunca deje a niños, mascotas o personas que requieran cuidados especiales dentro de un vehículo estacionado, especialmente durante períodos de calor intenso en el verano. Las temperaturas dentro de un vehículo cerrado pueden llegar rápidamente a más de 140 grados Fahrenheit. La exposición a temperaturas tan elevadas puede ser fatal en cuestión de minutos.
- Intente asegurarse de que sus vecinos se encuentren bien si se produce una ola de calor, especialmente si son personas de edad avanzada o tienen niños pequeños o discapacitados específicos. Asegúrese de que haya suficiente alimento y agua para sus mascotas.
- La exposición prolongada al calor puede ser dañina y potencialmente letal. Llame al 911 si usted o alguien que conoce presenta síntomas o señales de enfermedades debidas al calor, incluidos dolores de cabeza, mareos ligeros, calambres musculares, náuseas o vómitos.

Ahorre electricidad

Tomar medidas inteligentes para reducir el consumo de energía, en especial durante los períodos de picos de demanda, no solo ayuda a reducir el pico de demanda del estado, sino que también ahorra dinero a los consumidores cuando la electricidad es más cara. Para reducir el uso de energía, especialmente durante los períodos de máxima demanda, se alienta a las personas a que apliquen algunas de las siguientes medidas de ahorro de energía, las cuales son de bajo costo o sin costo:

- Cierre las cortinas, ventanas y puertas en el lado de su casa que dé al sol para reducir la acumulación de calor solar.
- Apague los equipos de aire acondicionado, luces y otros aparatos cuando no esté en casa, y utilice un temporizador para encender los equipos de aire acondicionado aproximadamente media hora antes de volver a casa. Utilizar zapatillas eléctricas avanzadas para apagar de una sola vez todos los electrodomésticos de su hogar y ahorrar energía.
- Los ventiladores pueden hacer que las habitaciones se sientan 10 grados más frescas y consumen 80% menos de energía que los equipos de aire acondicionado.
- Si va a comprar un equipo de aire acondicionado, asegúrese de que esté certificado con la norma ENERGY STAR, que utilizan hasta un 25% menos de energía que los modelos estándares.
- Fije la temperatura de su equipo de aire acondicionado en 78 °F o más para reducir sus costos de electricidad.
- Instale su equipo de aire acondicionado en una ventana central, no en una lateral, para permitir una mejor circulación del aire.

- Considere instalar la unidad hacia el norte, el este o en la zona de su hogar que reciba la mayor cantidad de sombra. Si el equipo de aire acondicionado está expuesto a la luz solar directa, deberá trabajar más y utilizará más energía.
- Selle los espacios alrededor del equipo de aire acondicionado con masilla para evitar que el aire frío se escape.
- Limpie los ventiladores de refrigeración y del condensador, junto con las serpentinas, para garantizar el funcionamiento correcto de su equipo de aire acondicionado, y revise el filtro todos los meses para reemplazarlo si se necesita.
- Utilice electrodomésticos tales como máquinas lavarropas, secarropas, lavavajillas y hornos temprano por la mañana o tarde en la noche. Esto también lo ayudará a reducir el índice de humedad y calor en su hogar.
- Utilice bombillas eléctricas eficientes y certificadas con la norma ENERGY STAR en lugar de bombillas incandescentes, con lo que ahorrará un 75% de energía.
- Cuando sea posible, utilice el horno de microondas para cocinar. Los hornos de microondas utilizan aproximadamente 50% menos de energía que los hornos convencionales.
- Cuelgue la ropa en un tendedero para secarla. Si va a utilizar un secarropas, recuerde limpiar el filtro para pelusa antes de cada carga.
- Intente llevar un control de las diferentes maneras en las que utiliza el agua en su hogar. En vez de utilizar de 30 a 40 galones de agua para bañarse, instale una ducha de flujo reducido, con la cual consumirá 3 galones menos de agua por minuto.
- Reduzca el ajuste de temperatura en su lavadora y enjuague con agua fría para reducir el consumo de energía.

Puede encontrar más consejos sobre cómo preservar la energía en el sitio web de la NYSERDA [aquí](#).

Consejos de seguridad para TODOS los cuerpos de agua

- **Supervisión de adultos.** Esta es la forma número uno de prevenir ahogamientos. Nunca deje a los niños desatendidos en el agua o cerca de ella, y designe siempre a un Vigilante. Esta persona no debe estar leyendo, enviando mensajes de texto, usando un teléfono inteligente, bebiendo bebidas alcohólicas ni distrayéndose de otra manera.
- **Elija colores brillantes.** Los estudios demuestran que el color del traje de baño puede marcar la diferencia en cuanto a la visibilidad. Considere el color del traje de baño de su hijo antes de ir a una piscina, playa o lago. Para piscinas de fondo claro, el rosa neón y el naranja neón tienden a ser los más visibles. Para lagos y piscinas de fondo oscuro, el naranja neón, el verde neón y el amarillo neón tienden a ser los más visibles.
- **Identifique a los bañistas que necesitan ayuda.** Si bien tendemos a pensar que los bañistas en problemas agitarán las manos y harán mucho ruido, es posible que no siempre sea así. Tenga cuidado con las personas cuya cabeza está baja en el agua (boca sumergida) o inclinada hacia atrás con la boca

abierta, los ojos cerrados o imposibilitados para enfocarse, las piernas verticales en el agua, o que intentan nadar pero no avanzan.

- **Clases de natación.** Diversos estudios indican que las clases de natación previenen los ahogamientos. Aprenda a nadar y enséñale a su hijo a nadar.

Consejos de seguridad en aguas abiertas

- **Use chalecos salvavidas.** Ponga chalecos salvavidas a los niños cada vez que estén en una embarcación o participando en otras actividades recreativas en aguas abiertas. Los niños que no saben nadar siempre deben usar dispositivos de flotación personal. La ley del estado de Nueva York exige que los niños menores de 12 años usen un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera en un bote o embarcación. Para obtener más información sobre los chalecos salvavidas adecuados, visite el [sitio de la Guardia Costera de los Estados Unidos](#).
- **Elija un lugar en la playa cerca de un salvavidas** y solo nade cuando haya un salvavidas en servicio.
- **Esté atento a las banderas de advertencia** y conozca lo que significan. Las banderas verdes generalmente marcan las áreas designadas para nadar; asegúrese de nadar entre las banderas verdes. Las banderas amarillas pueden indicar una playa con oleaje fuerte o una alerta. Las banderas rojas indican peligro, y nadie debe nadar cuando con esta bandera. Las designaciones de las banderas pueden variar, así que asegúrese de comprender el código de colores antes de ir a nadar.
- **Tenga cuidado con las corrientes de resaca.** Las corrientes de resaca son poderosas corrientes que retroceden desde la costa. Tienden a formarse cerca de un punto poco profundo en el agua, como un banco de arena, o cerca de embarcaderos y muelles, y pueden ocurrir en cualquier playa con olas rompientes, ¡incluidos los Grandes Lagos. Son el peligro número uno para los bañistas y pueden arrastrar al mar incluso a los nadadores más fuertes. Si está atrapado en una corriente de resaca, trate de mantener la calma y no luche contra ella. Nade paralelo a la orilla hasta que esté fuera de la corriente y flote o camine en el agua si comienza a cansarse. Encontrará más información del Servicio Meteorológico Nacional en [Break the Grip of the Rip!](#)
- **Tenga cuidado con las olas grandes y el oleaje fuerte.** Nadar en el océano es diferente a nadar en una piscina o lago tranquilo. Las olas grandes pueden derribar fácilmente a un adulto. Esté preparado para olas fuertes y desniveles repentinos cerca de la orilla.

Consejos de seguridad en la piscina

- **Instale cercos.** Instale cercos de seguridad apropiados alrededor de piscinas y jacuzzis en el hogar. Esto incluye cercas, portones, alarmas de puertas y cubiertas.
- **Alarmas para piscina.** Instale una alarma para piscina para detectar y notificar si alguien accede al área de la piscina cuando esta no está siendo vigilada.
- **Piscinas pequeñas.** Vacíe y guarde las piscinas portátiles más pequeñas cuando no estén en uso.

- **Cubra los desagües.** Mantenga a los niños alejados de los desagües, tuberías y otras aberturas de la piscina para evitar que se atasquen. El cabello, las extremidades, las alhajas o los trajes de baño de los niños pueden atascarse en una abertura de drenaje o succión. Además, asegúrese de que cualquier piscina y jacuzzi que use tenga tapas de desagüe que cumplan con las normas federales de seguridad, que incluyen la forma del desagüe, el tamaño de la tapa del desagüe y la velocidad del flujo de agua. Obtenga más información [aquí](#).

###

Más noticias disponibles en www.governor.ny.gov
Estado de Nueva York | Cámara Ejecutiva | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

[CANCELAR SUSCRIPCIÓN](#)